

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Andalas Padang tahun 2016, maka diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2016 berada pada hipertensi stadium 1.
2. Lebih dari separuh pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Andalas Padang tahun 2016 memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Lebih dari separuh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang memiliki stres berat.
4. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2016. Dimana nilai  $p=0,112$  ( $p>0,05$ ).
5. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2016. Dimana nilai  $p=0,022$  ( $p<0,05$ ).

#### B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan

antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2016 adalah sebagai berikut:

1. Bagi puskesmas

Bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas diharapkan dapat memberikan informasi terkait kualitas tidur dan stres sebagai faktor resiko hipertensi. Karena masih banyaknya penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Mengenai kualitas tidur, agar pasien tidak terlalu sering bangun ditengah malam dapat dianjurkan penyuluhan untuk hindari tidur di siang hari, kurangi zat-zat yang dapat membuat tetap terjaga seperti alkohol, kafein dan merokok, serta jika ingin makan harus dilakukan paling tidak 3 jam sebelum tidur. Dan bagi pasien yang sering BAK pada malam hari, anjurkan untuk biasakan berkemih sebelum tidur. Bagi pasien yang mengorok di malam hari dapat mengganggu tidur pasien yang akan mengakibatkan kualitas tidur buruk, dapat di anjurkan untuk tidur miring (gunakan bantal untuk membantu), hindari makan ditengah malam, dan tidur dengan teratur.

Mengenai masalah stres, dapat diberikan penyuluhan tentang manajemen stres seperti mendengarkan musik, teknik relaksasi nafas dalam, berpikir positif, introspeksi diri, berbagi masalah dengan orang lain, dan berdoa.

Perawat dapat memberikan arahan dan anjuran kepada penderita hipertensi untuk dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan melakukan pola hidup sehat.

## 2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi agar dapat memeriksakan tekanan darah secara rutin dan meminum obat yang diberikan di puskesmas secara rutin. Serta penderita hipertensi agar dapat menciptakan tidur yang optimal dan manajemen stres. Penderita hipertensi harus mencari informasi tentang hipertensi dan dampaknya serta obat-obatan herbal yang dapat menurunkan tekanan darah. Saat kontrol tekanan darah, penderita hipertensi harus sering bertanya kepada petugas kesehatan terkait hipertensi dan mendengarkan pendidikan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, apabila ada kegiatan yang diadakan di puskesmas seperti penyuluhan dan senam hipertensi, sebaiknya penderita hipertensi agar rajin untuk mengikutinya.

## 3. Bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan agar skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan bagi pendidik diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi mahasiswa tentang pentingnya penatalaksanaan faktor resiko pada penderita hipertensi seperti kualitas tidur dan stres.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menggali lagi faktor risiko yang dapat mempengaruhi derajat hipertensi seperti usia dan

obesitas. Dan menggali lagi efek kualitas tidur terhadap stres maupun sebaliknya.

- b. Melakukan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengembangkan intervensi keperawatan, seperti pengaruh penyuluhan kesehatan tentang kualitas tidur terhadap kualitas tidur yang baik pada penderita hipertensi dan pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap stres pada penderita hipertensi serta pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi.
- c. Agar penelitian selanjutnya lebih baik, sebaiknya peneliti memakai sfigmanometer elektrik untuk mengukur tekanan darah penderita hipertensi agar dapat memaksimalkan waktu yang terbatas sehingga dapat menghasilkan data yang valid. Serta peneliti lebih baik untuk dapat melakukan penelitian door to door (ke rumah-rumah) agar lebih banyak mendapat sampel dan menghemat waktu.

